Департамент образования и науки Приморского края

Краевое государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Уссурийский агропромышленный колледж»

***Структура классного часа***

**Тема классного часа: *Курение – не наш выбор!***

***Тип классного часа:*** классный час-беседа

***Цели:*** определить, в чем вред курения и причины, побуждающие людей отравлять свой организм; формирование навыков и знаний здоровьесберегающего поведения у студентов.

***Задачи:***

- создать условия для изучения материала об исторических корнях традиции курения;

- содействовать умению сделать выводы о вредном влиянии табак на организм человека;

- просвещение студентов по вопросам здорового образа жизни, распространение знаний в области медицины;

- привитие поведенческих навыков, соответствующих здоровому образу жизни;

- профилактика табакокурения.

***Оборудование:***презентация; раздаточный материал : карточки для решение задач, отрывок о курении из книги М. Твена «Приключения Тома Сойера»; плакат в виде сигареты со статьями о вреде курения; плакаты о составе табачного дыма и о его вредном воздействии на организм; памятки с правилами этикета о курении; пошаговом отказе от табакокурения.

***Опережающее домашнее задание:*** нарисовать сигаретные пачки, иллюстрируя их рисунками и слоганами о вреде курения; задания для ведущих; прочитать статьи о вреде курения.

***Ожидаемый результат:***

- наличие крепких знаний по вопросам здорового образа жизни и профилактике табакокурения;

- полная, 100 % вовлеченность детей в обсуждение заданной темы;

- улучшение здоровья студентов.

**Ход занятия:**

**I.Стадия вызова. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)**

1. Студенты читают со слайда на фоне музыки тревожной чтение стихотворения)

 **СЛАЙД 1 «Зачем курить?»**

Попробовал разок ты закурить.
Вошло в привычку, а назад дороги нет!
А многим людям невозможно с этим жить.
Курение наносит тяжкий вред!
А ведь здоровьем каждый дорожит.
Кому проблемы лишние нужны?
Ведь надо жить, любить, творить.
Зачем тебе курение, скажи?
Ты думаешь, что бросить так легко?
Ты заблуждаешься и очень глубоко!
А ведь здоровье никогда ты не вернешь,
Подумай, для чего же ты живешь?..

**Преподаватель:** *- Друзья, предлагаю вместе сформулируем тему классного часа.*

*- О каком воздействии табака на организм человека будем вести речь?*

***СЛАЙД 2*** 2.Обсуждение плаката в виде сигареты (Плакат 721 группы, занявший II место в конкурсе КГБ ПОУ «УАПК» в ноябре 2017года) **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Преподаватель:** *- Какие статьи вы прочитали?*

*- О чём в них речь?*

*- Более подробно эту тему мы обсудим сейчас.*

**II. Стадия осмысления.**

**1.Актуализация знаний. Устный журнал.**

(Заранее подготовленные студенты выступают с сообщениями на тему: «***История проникновения табака в Европу»***)

**Студент 1:**История точно не знает, когда табак впервые оказался в России, однако известно, что уже во времена Иоанна Грозного существовали законы, строго наказывающие за курение табака, потому что оно часто приводило к пожарам. Табак в Европу был завезен Колумбом. Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного растения. Выяснилось, что «дикари» традиционно используют листья табака для частого вдыхания дыма. Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ как проявление враждебности и недоверия. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев табака и нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые «дикари», украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор. Постепенно курение стало «путешествовать» по Европе, дошло и до России. Но первое время за курение наказывали: если заставали человека за курением в первый раз, то наказывали палочными ударами, во второй – отрезали нос или уши. Женщины вначале не курили табак, а только нюхали.

Табак – растение из Америки. Предполагают, что в Европу его привёз К.Колумб. 27 октября 1492г он высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с травой, употребляемой для курения, которую они называли «сигаро». Колумб с частью экипажа отправился в Европу, а оставшиеся матросы были первыми европейцами, научившимися курить от местных жителей.

Быстрому распространению табака способствовало его удивительное свойство –привычная тяга к курению ( ? – наркотическое свойства табака).

К концу 16 века курение проникло в Испанию, Португалию, Францию, Англию и Голландию. В Россию он был завезён в 1585году английскими купцами.

Борьба: В Италии табак был объявлен «забавой дьявола» - 5 монахов были даже заживо замурованы в монастырской стене за его употребление. В Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верёвкой на шее.

В России при царе Михаиле Фёдоровиче за курение на улице в 1 раз наказывали 60-ю ударами палок по стопам, во 2 раз – отрезали нос или уши. А после пожара в Москве в 1634 г, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Но в этой борьбе табак оказался победителем ( Как думаете, почему? Да, идёт привыкание). Вернее, победили плантаторы, которые выращивали табак – он приносил баснословные прибыли.

***СЛАЙД 3-6***

**Студент 2:** Сейчас на Земле существует целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – ***Всемирный день без табака*** (31 мая) и ***Международный день отказа от курения***, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября. Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась даже раньше – в 1977 году, по решению Американского онкологического общества.
Врачи предлагают курильщикам хотя бы на этот день отказаться от вредной привычки. Однако, по статистике, бросить курить с первой попытки получается у менее 20 % курильщиков.

**Студент3:**  По данным Всемирной организации здравоохранения:
— в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением;
— каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);
— в России курит минимум каждая десятая женщина;
— заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).
— курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

**Студент 4:** Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого.

**СЛАЙД 7 (анимация)**

**Преподаватель:** *- О пагубном воздействии курения на организм гласит и народная мудрость. (На экране представлены поговорки. )*

*«Курильщик – сам себе могильщик!»;*

*«Табак – забава для дураков»;*

*«Курить – здоровью вредить».*

***III.* Стадия осмысления.**

**1.Аукцион***. -Назовите известные вам пословицы и поговорки о вреде курения.*

(Студенты по очереди называют пословицы и поговорки, выявляют победителя открытым голосованием)

**Преподаватель:** Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни.

Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.

По данным статистики Всемирной Организации Здоровья самыми курящими странами являются Россия, Англия, Турция, Китай, США, Гана.

**Студент 2:**  К сожалению, Россия - самая курящая страна. Статистика сообщает, В России курят 77% мужчин, 27% женщин и 42% детей и подростков. По данным исследований в России за последние 20 лет доля курильщиков увеличилась на 440 тысяч человек, и это происходит в первую очередь за счет молодежи и женщин. На западе количество курящих уменьшается, а у нас увеличивается, в том числе за счет женщин и детей. Как же борются с курением? В Америке стараются сформировать такое общественное мнение, чтобы курение считалось неприличным. И вот результат; каждый уважающий себя американец сегодня не курит или стремится бросить курить. Сегодня в Америке сигарета - это дурной тон. В некоторых городах Америки за курение в общественных местах налагается штраф до 800 долларов. Растет число фирм и компаний, предпочитающих нанимать работников, которым не нужны перекуры.

**Студент 3:** Зная состав табачного дыма и какой вред он наносит здоровью, в цивилизованных странах принимаются законы, охраняющие права некурящих.

**США:** Курильщики платят более высокие взносы по медицинскому страхованию, чем некурящие американцы.

**Германия:** Запрещено курить на вокзалах, а Ассоциация домашних врачей Гамбурга предлагает продавать сигареты только в аптеках.

**Великобритания:** Запрещено курить в пригородных поездах.

Антитабачная служба Великобритании добилась постановления, согласно которому некурящий сотрудник вправе потребовать от своих курящих коллег компенсации в 25 тысяч долларов.

 **Сингапур:** Курение строго запрещено в общественном транспорте, такси, лифтах, кинотеатрах, общественных заведениях, ресторанах и торговых центрах.

**Бельгия:** Запрещено курить в помещениях, где есть дети, и в учреждениях здравоохранения, в домах престарелых.

**Япония и Финляндия:** Медицинская деятельность считается несовместимой с курением.

**Италия:** Курильщикам придется раскошеливаться на сумму до 500 евро, если они закурят в неположенном месте, да еще рядом с ребенком до 12 лет или беременной женщиной.

**Канада:** Сухие фразы о вреде курения на сигаретных пачках заменили более красноречивыми картинками — изображениями больных органов заядлых курильщиков.

**Норвегия:** Запрещено курить везде, кроме собственного дома и автомашины.

**СЛАЙД 8**

**Россия:**10 июля 2001 года Президентом Российской Федерации подписан закон «Об ограничении курения табака». Отныне нельзя курить в общественных местах (в авиатранспорте, спортивных учреждениях, театрах, кино и др.). Воспрещено продавать сигареты молодым людям до 18 лет.

**СЛАЙД 9**

**Студент 4:** И дома, и в общественных местах некурящий человек часто вынужден находиться рядом с курильщиком и вдыхать табачный дым. Курение в присутствии некурящих – это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье. В этой ситуации некурящий человек получает даже большую дозу вредных веществ, чем сам курильщик.

**Преподаватель:***- Знаете ли вы, какова реакция организма на табачный дым?*

**2.Чтение отрывка о курении Тома.** **(По ролям)**

**СЛАЙД 10**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

«После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком. Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило, но всё же Том заявил:

- Да это совсем легко! Знай я это раньше, я уж давно научился бы.

...Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, преры­ваться. Паузы стали длиннее. Пираты сплёвывали всё чаще и чаще. Все поры во рту у мальчишек превратились в фонтаны: они едва успевали очищать подвалы у себя под языком, чтобы предотвратить наводнение. Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий. У Джо выпала трубка из ослабевших пальцев, у Тома тоже. Фонтаны так и били что есть силы, и насосы работали вовсю. Наконец Джо выговорил расслабленным го­лосом:

- Я потерял ножик... Пойду поищу...

Том дрожащими губами произнёс, запинаясь:

- Я помогу тебе. Ты иди в эту сторону, а я туда... к ручью... Нет, Гек, ты не ходи за нами, мы сами найдём.

Гек снова уселся на место и прождал целый час. Потом он соскучился и пошёл разыскивать товарищей. Он нашёл их в лесу далеко друг от друга; оба были бледны и спали крепким сном...»

**3.Беседа**

**Преподаватель:** *- Что произошло в организме героя?*

(Реакция: - расстройство сердечно – сосудистой системы (побледнение щёк)

- расстройство нервной системы (тошнота, рвота, головокружение, слабость)

- расстройство органов пищеварения (рвота)

**СЛАЙД 11**

Частицы дыма – только одна из составляющих частей табака. В него так же входят: аммиак, радиоактивный элемент полоний, канцерогенные углероды (вызывают заболевание раком), синильная кислота, сероводород…

**4 . Наблюдение.** Работа со слайдом **«Состав табачного дыма».**

**СЛАЙД 12**

**Преподаватель:** *- Как Вы думаете, каково разрушительное воздействие табака? Назовите признаки.*

**СЛАЙД 13**

– Возникают микротрещины на эмали зуба. Температура дыма примерно на 40 градусов больше температуры воздуха

- Отложение табачного дёгтя – он накапливается в лёгких, зубы желтеют, специфический запах изо рта.

- Воспаляется слизистая рта и носоглотки.

- Усиленное выделение слюны – часть сплёвывается, а часть сглатывается с отравляющими веществами.

- Потеря аппетита, боли в желудке, гастриты, язвы.

- Заболевания лёгких – бронхит, туберкулёз, рак.

- Кислородное голодание, т.к. вдыхается углекислый газ.

- Фильтры задерживают не более 20% вредных веществ!

**Преподаватель:***- Статистика: Россия занимает 1 место в мире по подростковому курению. В возрасте 12 -18 лет курят 60% мальчиков и 30% девочек*.

*Почему люди курят? Назовите причины.*

(Студенты помогают сформулировать причины):

- любопытство

- подражание взрослым

- специфический запах (некоторым нравится)

**Преподаватель: *-*** *Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится всё более сильным.*

*- Каков механизм привыкания?* (Студенты помогают сформулировать)

(1. Через 2 -3 минуты после проникновения в организм табачного дыма происходит кратковременное расширение сосудов мозга и ощущается как бы прилив сил на некоторое время

2. Затем чувство прилива энергии исчезает, т.к. сосуды сужаются и курящий снова тянется за сигаретой

3. Например, пообедав и закурив, приятные ощущения от приёма пищи относит не на счёт нормально идущего пищеварения, а на счёт курения.

Это закрепляется в сознании.)

**5 Дискуссия. (Работа с таблицей) «Действие никотина на органы человека»**

**СЛАЙД 14** (Обсуждение)

**6. Самостоятельная работа.**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**Преподаватель:** *- Итак, перед нами выбор: курение или здоровье? Ваша задача поработать с кейсом и аргументировать свой выбор (работа в группах с кейсом)*

(а) Статистика: 1 затяжка снижает жизнь на 1 вдох, 1 сигарета – на 1 минуту. Ежегодно умирает около миллиона человек от заболеваний, связанных с курением.

б) Табак и болезни. Курение:

1. Резко повышает заболевания дыхательных путей.

2. Способствует возникновению рака. Табачный дёготь – скопище канцерогенов, первопричина – входящий в состав дыма радиоактивный полоний. 1 пачка сигарет в день содержит в 3,5 раза больше дозы облучения по защите от радиации. 90%рак лёгких у курильщиков, так же повышается риск развития рака пищевода, поджелудочной железы.

3. Заболевания сердца (гипертония, стенокардия, инфаркт, инсульт…)

4. Гангрена ног. Суть заболевания: резко сужаются кровеносные сосуды ног, нарушается питание тканей, затем омертвение (гангрена).

5. Язва. После выкуривания сигареты в желудке возникают симптомы гастрита: снижается или резко повышается активность желудочного сока , затем теряется аппетит, пища в желудке задерживается, раздражая его стенки.

в) Курение и потомство.

-преждевременная старость

- учащение пульса у плода

-выкидыши, мертворожденные…

**7. Проверка самостоятельной работы – обсуждение кейсов каждой группой)**

**8.Решение задач.** (Студенты решают письменно)

 **СЛАЙД 15, 16, 17, 18**

**Задача:** После курения одной сигареты в кровь поступает 3 мг никотина. Сколько никотина поступит в кровь, если человек выкурит 14 сигарет?

Ответ: 42 мг

**Задача:** Исследователи установили, что до 15 % рабочего времени уходит на курение. Рабочий день длится 8 ч. Сколько рабочего времени теряется из-за курения?

Ответ: 1,2 часа.

**Задача:** В результате курения получили различные заболевания 60 человек. Подростков среди них в 2 раза больше, чем взрослых. Сколько подростков могли остаться здоровыми?

Ответ: 40 подростков.

**Задача**: Норма суточной потребности учащихся в различных витаминах составляет в среднем 125 мг. Одна выкуренная сигарета нейтрализует (уничтожает) 20% витаминов. Сколько мг витаминов ворует у себя тот, кто курит?

Ответ: 25 мг.

**Задача:** Сердце нормально тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту; сердце курящего вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курильщика за сутки?

Ответ: 7200 – 14400.

 **9.Самопроверка ( ответы решенных задач на слайде- анимация)**

**10. Проблемный вопрос:**  *Курение вред не только себе, но и обществу. Так ли это?*

**СЛАЙД 19**

(Студенты обсуждают в парах, помогают сформулировать; запись на доске)

(- вынужденное пассивное курение окружающих

- пожары

- этический и эстетический аспект

- загрязнение окружающей среды)

**Преподаватель:** *- Как бы вы выразили протест о вреде курения?*

(предполагаемый ответ студентов: при помощи рисунков).

**ПРИЛОЖЕНИ 5**

**11. Обсуждение рисунков студентов**.

**Преподаватель:** *- Приведите свои аргументы против курения.*

(Студенты формируют, а преподаватель на доске записывает)

**СЛАЙД 20 с анимацией**

(- курение разрушает организм

- курение приводит к неизлечимым болезням

- курение снижает физическую активность

- курение «облегчает» кошелёк

- никотин забирает свободу, человек становится его рабом …)

**IV. Стадия рефлексия.**

1.Задание: продолжить фразу: « **Курение запрещено…»**

**СЛАЙД 21**

Раздаточный материал **ПРИЛОЖЕНИЕ 6** (читают читают карточку и по очереди – по одному правилу)

 -В вагонах поездов, электричках

-В салонах теплоходов, самолетов

-В танцзалах

-В школьных помещениях, больницах, офисах

-В присутствии больного человека, ребёнка

 - В присутствии здорового, но не курящего человека

 - В подъездах домов

-Во время танца, даже если вы танцуете на улице.

**Преподаватель:** *- Вам известно, что в театре, на концерте, в музее курят только в специально отведённых для этого местах. При их отсутствии курить можно только на улице, но не перед входом.*

**2.Проблемный вопроc:** *- Как же бросить курить?*

**СЛАЙД 22**

.Студенты сами формируют этапы.

3..Преподаватель раздаёт памятку в помощь студентам.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

|  |
| --- |
| Как бросить курить.1. Не покупайте сигареты про запас.
2. Держите сигареты вдали от рабочего места, уберите их с глаз.
3. Откажитесь от чужих сигарет.
4. Перед затяжкой сделайте 3 глубоких вдоха – может, желание пройдёт
5. После первой затяжки погасите сигарету. Затягивайтесь через раз. Один раз просто держите дым во рту.
6. Первая сигарета – не ранее, чем через 10 – 20 минут после приёма пищи.
7. Не курите в закрытом помещении, при ходьбе, на природе.
8. Прежде, чем закурить, выждите 2 – 3 минуты, желание может пройти.
9. Не курите более 1 сигареты за час.
10. Не затягивайтесь.
11. Выкуривайте сигарету не более чем на две трети, т.к. первые затяжки менее вредны.
12. Выбирайте сигареты с низким содержанием никотина.
13. Меньше держите сигарету во рту.
14. Применяйте полоскание рта раствором соды – она делает вкус дыма неприятным.
15. Применяйте «отвлекающий момент» - леденцы, спортивные упражнения.

Бросить курить и можно, и необходимо!Дорого вам здоровья! |

**Обобщение.**

*- Сделаем вывод:****а нужно ли вообще начинать******курить?***

 *-О чувствах человека, оставившего дурную привычку курения, прекрасно сказал В. Маяковский в стихотворении «Я счастлив!»*

**ПРИЛОЖЕНИЕ 8**

**Студент 1:**  Я сегодня дышу как слон

походка моя легка,

и ночь пронеслась, как чудесный сон,

без единого кашля и плевка…

я стал определённый весельчак и остряк –

ну просто душа общества.

Я порозовел и пополнел в лице, забыл и гриппы и кровать.

Граждане, вас интересует рецепт?

Открыть? Или… не открывать?

…сообщаю: граждане – я

Сегодня – бросил курить.

**Студент 2:** Ты слышишь, взрослый народ?
Пусть тяга к куренью Навеки умрёт!
Ведь жизни не будет, Где дым сигарет.
Одумайтесь, люди, И дайте ответ.
Займитесь-ка спортом Зимой и весной.
И летом, и осенью – Всякой порой!
На лыжи вставайте, Идите в бассейн.
А летом на речку Компанией всей.
В лесу погуляйте, Уйдите в поход.
Куренья дурман Очень скоро пройдет.
Читайте, учитесь, Добрейте душой.
Друзья, объявите Курению бой!

Чтение стихотворения преподавателем **СЛАЙД 23**

**14.Домашнее задание.**

*- Заполните таблицу самостоятельно и на следующем классном часе по результатам вашей работы мы подтвердим ответ на вопрос:****а нужно ли вообще начинать******курить?****Также подумайте над тем, какие законопроекты можно предложить правительству об ограничении курения.*

**ПРИЛОЖЕНИЕ 9**

|  |  |
| --- | --- |
| **Причины, которые оправдывают курение** | **Причины, по которым стоить бросить курить** |
|  |  |

**15.Список литературы.**

Шевченко С.В.  и  другие.  Классные часы.  1 – 11 классы. – Волгоград:  Учитель,  2013.

Журнал «Семейный доктор»,   № 5,  2014.

Ягодинский В.Н.  Школьнику  о  вреде  никотина  и  алкоголя. – Москва:   Просвещение,  2013.

Нестерова Е.Н.  ВАЛЕОЛОГИЯ: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Коломна:  НОУ «Современный Гуманитарный Институт»,  2014.

**Подпись преподавателя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**